

Ciudades Amigables: Envejecer no es desaparecer

Una Ciudad Amigable con las Personas Mayores remueve barreras arquitectónicas y ayuda a superar la brecha digital, mientras teje redes sociales con las que “pinchar” las burbujas de soledad en las que viven demasiados mayores. Desde 2010, a iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, ciudades de todo el mundo se han sumado al desafío de que envejecer no sea desaparecer de la vida local. Carta Local se sumerge en la acción local de Durango, Tineo, Zaragoza y la Diputación de Zamora.



J. David Pérez

“Las ciudades amigables tienen una dimensión física y otra más intangible, más social. Para descubrir qué hace falta para transformar nuestra localidad en amigable, debemos escuchar a las personas mayores que viven esas barreras y actuar junto a ellas”, así lo asegura Maite Pozo,

Coordinadora de la Red de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores. Pozo detalla que las ciudades adheridas a la Red trabajan en ocho áreas: espacios al aire libre y edificios, vivienda, transporte, respeto e inclusión social, medios de comunicación, trabajo

y participación ciudadana y servicios sociales y de la salud. Ejes de acción que, explica, se traducen en acciones en busca de más inclusión de los mayores, de más bienestar, de más diálogo social y, en definitiva, de más desarrollo local, *“porque inclusión es desarrollo”.*



DURANGO**Conversaciones por una Banca amigable**

Para este proceso, explica el coordinador de Durango Amigable, Jon Fernández, hay que asegurarse de que el municipio tiene “*mecanismo de escucha*” y “*un altavoz real*” para las personas mayores. El proceso de hacer a esta ciudad, que roza los 30.000 habitantes, más amigable consiste, “*sin ser arquitectos, urbanistas o expertos financieros; nos esforzamos en hacer propuestas que integren la opinión y el sentir general de las personas mayores de Durango y luego nos reunimos con los agentes que sí tienen poder para promover un cambio y, con toda la ingenuidad del mundo, les ponemos encima de la mesa nuestras ideas, escuchamos por qué son o no son válidas, y seguimos conversando a partir de ahí hasta llegar a algún tipo de acuerdo*”

Fruto de estas conversaciones, han surgido proyectos como el de Banca Amigable. Fernández explica que para este proceso “*llevamos a los bancos datos reales sobre el impacto que tenía la forma en la que ofrecían sus servicios en las personas mayores de Durango. Encuestamos a 75 personas de Durango con una edad media de 78 años. La información obtenida confirmó el problema: Los bancos estaban apostando por la tecnología, recortando en el servicio en ventanilla que ofrecían en persona sus trabajadores y, en consecuencia, las personas mayores se sentían perdidas y discriminadas y estaban delegando cada vez más su autonomía económica en familiares más jóvenes*”.

Al llevar estos datos a los bancos de la localidad, Fernández encontró, “*salvo tristes excepciones*”, a personas que veían en esos datos “*a un familiar directo o una persona querida, que podía identificarse con la población que representaba nuestro estudio*”. Fruto de las conversaciones con los responsables de las sucursales, las ideas de los mayores se conjugaron con la voluntad del personal de las entidades bancarias por flexibilizar las normas para buscar alternativas, que no solucionan, pero sí atenuar los efectos de la transformación de la banca.

TINEO**La salud como cuestión local**

La salud también se aprende. Y en Tineo lo tienen claro, así lo ha demostrado la Escuela de Salud de esta localidad asturiana, el corazón de su proyecto amigable con los mayores, que busca, como explica su responsable, Marta de la Fuente, “*promover políticas integrales de salud y bienestar social, de forma continuada y, siempre, generando una red de personas (...) vinculadas al fomento del bienestar y la salud*”.

Tras más de 10 años en activo, la Escuela de Salud, es un “*instrumento amigable que favorece el compromiso y la participación de las personas del municipio*”, su objetivo, como explica De la Fuente, es lograr una vida activa y saludable incrementando la capacidad y el interés por el autocuidado y por la participación social. Con este proceso, asegura, se combate la soledad y el aislamiento, se rompen los sesgos culturales y sociales y se generan redes de apoyo.

Para ello, esta particular escuela cuenta con diversos planes como el de Salud Mental, el de Digitalización, el de prevención de la COVID-19 o uno que enfrenta otra pandemia, la de la Soledad no Deseada. Además, la Escuela cuenta con un grupo de teatro propio que usa lleva a escena hábitos saludables con tres actores y cinco actrices con una media de edad de 75 años, entre muchas otras iniciativas.

¿QUÉ QUIEREN LOS MAYORES?

Estos proyectos tienen en las personas mayores a sus protagonistas, por ello usuarios de estos servicios han compartido con Carta Local qué tiene que tener su ciudad para hacerles felices:



JULIO ERCILLA Más que preguntar por la ciudad, preguntaría por las personas. Me preguntaría: ¿Para que seas feliz en una ciudad, cómo tienen que ser las personas en ella...? ...y trabajar en esa dirección desde la base. Al estilo de la película Forrest Gump”



JAVIER LOZANO “Partimos de que debe ser una ciudad que tenga un alto grado de integración de servicios de necesidades, de Salud y de administración. Debe ser una ciudad diseñada y pensada de forma global para las personas, consiguiendo la integración de todos los colectivos de diferentes edades en actividades sociales, culturales, deportivas y de formación permanente”



NICOLASA RODRÍGUEZ “Una ciudad donde mis hijos sepan que tengo apoyo, que puedan saber si estoy bien, si me acuesto, donde me sienta cuidada e independiente”



ZARAGOZA

Centros para convivir

Desde 1980, Zaragoza tiene centros para convivir. Espacios pensados para encontrarse y socializar, para alejar la soledad de la vida de las personas mayores y que cuentan con actividades de ocio y tiempo libre en las que todos tienen un lugar. Así lo cuenta el responsable de la Oficina del Mayor, Javier Viela, quien apunta a tres grandes retos para estos Centros: *“participación, voluntariado y la promoción de la imagen positiva de las personas mayores”*.

A estos centros, explica Viela, la gente viene cada vez más a *“hacer”* que a *“estar”* y, también, a hablar. Porque en Zaragoza *“nos gusta hablar”*, justo este es el nombre de uno de sus principales programas que, de acuerdo con un estudio de la Universidad de Zaragoza sobre el impacto en los usuarios, en un periodo de seis meses, disminuyó en un 9% la valoración sobre la soledad objetiva, así como incrementó el Índice Cognitivo en 14,75%. Además, Lola, una de sus usuarias destaca las rutas amigables, donde pasean y conocen a otra gente por sus barrios, descubriéndolos a golpe de cámara.

Desde la experiencia en estos centros, Viela explica que escuchar y dar voz a los mayores e implicarles es *“mejorar la ciudad”* porque *“ofrecerán a su entorno la experiencia de toda una vida”*. Esa experiencia ya fue aprovechada por los Centros de Convivencia de Zaragoza, como explica el blog ciudadesamigables.imserso.es, con proyectos intergeneracionales donde los más mayores transmiten su conocimiento a los más jóvenes, como Canas y Canicas, donde usuarias como Lola ayudan a los más pequeños con sus deberes y comparten tiempo libre.

VILLAFÁFILA

Smart y amigable

La Diputación de Zamora ha apostado, tal y como explica su Presidente, Francisco José Requejo, por *“la monitorización del mayor en el hogar, utilizando tecnologías no invasivas y siempre considerando estas tecnologías como herramientas de apoyo a los trabajos que desempeña un nuevo perfil profesional: el acompañante Silver”*.

Este proyecto digital, que ya está en expansión, tiene como piedra angular a este nuevo perfil profesional que fomenta la autonomía y apoya la permanencia en el hogar de personas mayores que viven solas. Así lo ejemplifica Nicolasa Rodríguez, una de sus 17 usuarias, móvil en mano, quien asegura que este programa es tranquilidad para ella y para sus hijos, porque su acompañante puede avisar de que *“tu madre ya se ha ido a la cama”*.

El proyecto, además de empoderar digitalmente y fomentar la autonomía, ha generado, de acuerdo con su coordinadora, la experta en Silver Economy, Ana Isabel Sánchez, que *“las personas se encuentren más seguras, protegidas, y en sus comentarios dejan claro un aspecto revelador, no sentirse solos, y sentirse seguros las 24 horas del día”*. Además, esta apuesta digital y humana ha provocado que en la localidad de Villafáfila se generen tres puestos de trabajo, se emprendan iniciativas de telemedicina e impulsa el asentamiento de población.

LOLA CARRASCO *“Que tenga buen transporte, movilidad accesible, comercio, teatro. Un municipio donde no nos discriminen por la edad, donde tengamos un buen centro de mayores donde nos podamos reunir y acudir a talleres”*



ASUNCIÓN RODRÍGUEZ *“Tener buenos servicios, pero buenos de verdad. Buena sanidad, porque si pillas al médico en la otra esquina del concejo, el paciente está muerto; buenas comunicaciones y transportes, que las carreteras no parezcan un juego; y buenas telecomunicaciones, que no haya una sola compañía de teléfono y que la cobertura no desaparezca al primer trueno (...)”*



PILAR GARCÍA *“Que haya más gente, más actividad, más transporte, que la gente se relacione una con otra y que tenga muchas actividades y que podamos ir a disfrutarlas”*



ANTONIO FERNÁNDEZ *“Tan guapo como es, aquí nació, aquí me crié y aquí sigo tan feliz como siempre”*



ENEDINA ALMOÑO *“Con una gestión honesta y que se ocupe de la gente que tiene necesidades”*

